

Matériel skis et chaussures

La préconisation 2020 des entraîneurs du SKI67

Les skis

La plupart du temps, les skis sont choisis uniquement par rapport à la taille du skieur. La taille fait partie des critères de sélection mais il faut également regarder le « radius » du ski (indice situé sur le talon du ski) qui correspond au rayon de courbe globale du ski.

Plus le radius est grand , plus les virages seront grands « grandes courbes » (skis de Géant à super-géant et descente).

Plus le radius est petit, plus les skis seront prédestinés aux virages courts et « petites courbes » (skis de slalom)

--- Il y a donc des rayons de courbes différents selon les skis de slalom géant et les skis de slalom qui permettent de s'adapter aux différents tracés de chaque disciplines et catégories, qui sont eux normés.

Attention : il faut absolument prendre en compte le poids du skieur et son niveau technique. Pour un même rayon, on peut choisir des skis un peu plus longs pour ceux qui possèdent un niveau technique supérieur, tout en restant dans la norme FFS et FIS.

Les fabricants proposent une gamme de skis « juniors » (U8, U10), skis plus légers et qui permettent de faire tous les types de virages pour même paire de skis.

Les chaussures de ski alpin

Véritable lien entre le skieur , les pieds et les skis, les chaussures de ski alpin jouent un rôle essentiel dans la transmission des appuis.

Le choix du modèle et de la pointure demande quelques précautions , en fonction de l'âge, du poids et du niveau technique du skieur :

Choix de la pointure : profiter du « gabarit fabriquant » proposé par le revendeur pour confirmer votre pointure et le choix de la taille du modèle.

1/ Enlever le chausson et la semelle de propreté, placer alors votre pied nu sur la semelle de propreté et vérifier que celle-ci soit bien en rapport avec la longueur du pied (ni trop longue ni trop courte).

2/ remettre la semelle à l'intérieur du chausson et mettre son pied à l'intérieur : le chausson doit envelopper le pied , sans le comprimer en longueur (les orteils doivent bouger sans qu'il y ai trop d'espace entres les orteils et le fond du chausson.

Le chausson doit être bien « ajusté » au pied pour un maximum de précision et de confort.

3/ replacer le chausson dans la coque de la chaussure et replacer son pied à

l'intérieur : confirmer le choix de la taille de la chaussure en fonction des sensations.

Si vous avez besoin de fermer les crochets a leur maximum pour plaquer le talon et le reste du pied et avoir la sensation d'être maintenu , c'est que la taille est trop grande ;

normalement, vous devriez serrer légèrement l'ensemble (1 cran ou deux) pour ressentir une sensation de maintien (penser que le chausson va se tasser un peu à l'usage et que le confort ressenti en magasin, est souvent trompeur)

*Pour certains modèles « RACING » les fabricants proposent 2 ou 3 largeurs de coques 95mm / 98mm ou 100mm en fonction de la morphologie du pied du skieur
*on peut aussi améliorer l'appui plantaire du pied dans le chausson, en ajoutant une semelle orthopédique pour améliorer le positionnement du pied dans la chaussure et ainsi « caler » l'ensemble « orteils/voûte plantaire/talon ».

Le « bootfitting » , ou l'art de d'adapter une chaussure de ski alpin à la morphologie particulière d'un pied et d'une cheville et des orteils. Véritable spécialistes de l'ajustement et du travail sur les coques, les bootfitter peuvent être d'une aide précieuse pour certains skieurs qui présentent des problèmes anatomique du pied, de la cheville et des orteils.

Le flex de la coque

Choix de l'indice de *flex de la chaussure de 50 à 150 (*dureté de l'ensemble coque/sabot/collier)

Plus la chaussure est souple (indice de flex bas à moyen 50 à 90) plus la chaussure sera confortable et tolérante. A l'inverse, plus la chaussure est rigide (indice de flex de 100 à 150), plus la transmission des appuis sera vif et précis.

Mais un flex trop élevé peut bloquer la flexion de cheville, flexion qui est très importante en ski, et au contraire, un indice de flex trop faible, ne permet pas une utilisation optimale des skis.

Le flex doit être essentiellement choisi par rapport à la taille et le poids du skieur. Actuellement, chaque marque de chaussures de ski alpin proposent une certaine customisation de la coque ou du chausson (thermoformer) le chausson et « travailler » la coque.

Rajout d'un « booster » (sangle de serrage du collier » attention à bien choisir le bon modèle (qualité et dureté du serrage)

Certains fabricants proposent de vrai modèles « RACING » typés WC , aux semelles normes F.I.S et largeurs de sabot étroites (93mm) ainsi qu'aux chaussons à lacets minimalistes. les épaisseurs de polyester ne sont pas les mêmes que pour les modèles compétition de la même marque, ce qui peut induire un flex plus dur pour un même indice...

Catégories	Catégories par années	poids	Skis de slalom taille et rayon	Skis de slalom géant taille et rayon	Flex chaussures recommandé
U8 âge 6 / 7 ans	U7	18 – 23kgs	100cms	Radius multi virage de 7 à 9m	Flex 50
	U8	23 – 27kgs	110cms		
	U8	27 – 32kgs	120cms		
	U8	32 - 36kgs	130cms		
U10 âge 8 / 9 ans	U9	23 – 27kgs	120cms	Radius multi virage de 9 à 10m	Flex 65
	U10	27 – 32kgs	125cms		
	U10	32 – 36kgs	130cms		
	U10	36 – 41kgs	135cms		
	U10	41 - 45kgs	140cms		
U12 âge 10 / 11 ans	U11	30kgs +	125 – 135 R8m	135 - 145 R14m	65 à 75
	U12	40kgs +	140 - 145 R8m	145 - 165 R14m	
U14 âge 12 / 13 ans	U13	45kgs +	140 - 145 R11m	135 - 150 R14m	75 à 100
	U14	50kgs +	145 - 150 R11m	150 - 170 R14-17m	
U16 âge 14 / 15ans	U15	55kgs +	150 - 157 R12m	158 - 182 R17-22m	110 à 130
	U16	60kgs +	157 - 160 R12m	170 - 182 R22m	
U18 âge 17 / 18 ans	F.I.S dames	50kgs +	157 - 165 R13m	183 - 190 R25-27m	130 à 150
	F.I.S hommes	65kgs+	157 - 165 R13m	190 R27m	*semelles normes FIS

*Ces indications sont larges et vous évitent de faire de trop grosses erreurs en choisissant vos skis et chaussures, si vous avez des doutes demandez aux entraîneurs qui vous personnaliseront votre choix. Le choix des skis dépend également du circuit dans lequel l'enfant évolue et de ses aptitudes techniques.

Le masque de ski alpin

Peut importe la marque (marquage CE et indice UV 1 à 3), il doit surtout être choisi en fonction du visage du skieur, afin qu'il permette un large champ de vision. Le masque du skieur doit s'emboîter parfaitement avec le casque, et éviter qu'il ne bouge lorsqu'il est en place, ou que la neige puisse s'y engouffrer et gêner la vision du skieur.

Privilégier les modèles à double paroi (système anti-buée), et choisir un modèle qui permette le cas échéant de pouvoir changer les verres suivant la luminosité (verre blanc ou jaune et verre pour forte luminosité)

Le casque

Le casque est obligatoire à l'entraînement comme en compétition. Éviter les casques à « oreilles molle » car ils sont interdits en compétition en dehors du slalom. Il existe différentes normes pour les casques : choisissez un casque homologué aux normes F.I.S ski alpin, plus résistant et procure une meilleure protection.

*Le casque ne doit pas comporter de spoiler, ni de parties protubérantes, ni d'attache pour caméra vidéo (type GOPRO). La mentonnière ne doit être utilisée qu'en slalom, et doit être démontée pour tout autres pratiques (elle peut être source de danger dans les autres pratiques / ski libre/slalom géant/hors pistes etc...). La mentonnière protège la figure et les dents (l'usage d'un protège dent peut être conseillé...)

*Durée de vie d'un casque est de 3ans en moyenne (E.P.I classe 3) suivant l'année de fabrication (logo à l'intérieur du casque)

Les protections jambes et mains

Nous conseillons pour la pratique du slalom des protections de mains intégrales (qui couvrent l'ensemble de la poignée du bâton), pour éviter que le piquet ne vienne blesser la main. Attention au bon choix de diamètres de protections lorsque vous passez de modèles junior à adultes pour la fixation sur le bâton. Les protections de tibias ne doivent pas être trop longues, ni trop courtes, elles doivent partir entre les crochets du haut du collier de la chaussure et surtout bien entourer le genou.

Gilet de protection et plastron pour les filles

les jeunes commencent à se rapprocher des piquets/portes à partir de la catégorie U14, alors pour que les enfants n'aient pas peur de l'impact et ne se fasse pas mal, un gilet de protection pour les bras, protège des chocs. Les manchettes peuvent être utilisées mais pas recommandées.

Le plastron pour les filles devient indispensable à un certain âge pour protéger la poitrine des chocs (piquets/chutes/bâtons)

Les bâtons

En slalom et slalom géant il est indispensable d'avoir des bâtons droit. On peut utiliser des bâtons légèrement courbés en géant , mais ce n'est pas nécessaire. Rondelles typées alpin, petit modèle. Pour la pratique des disciplines de vitesse, il sera nécessaire d'avoir des bâtons courbés pour plus de confort et d'aérodynamisme. Rondelles profilées. Pas de carbon (préférer l'alu qui se déforme sous les chocs et peut se redresser *Alu type « zicral ». certain bâton de compétition sont renforcés pour la pratique du slalom. Choix de la taille : tenir le bâton à l'envers, le coude doit faire un angle droit. Pour les plus grand, U16 et U18, prenez en compte votre hauteur de semelles chaussures et fixations...car le bâton sert aussi à optimiser la poussée au départ...

la combinaison

Les enfants mettent de plus en plus tôt des combinaison de ski ! C'est une erreur , car chez les U8 et U10... ca ne sert rien, seulement à avoir froid aux entraînements et aux courses, elles ne protège pas de la pluie et elles coûtent chères aux parents !

Nous interdisons la combinaison aux catégories U8 et U10.

La combinaison peut devenir utile à partir de la catégorie U12 avec l'ajout d'un short zippé de compétition pour protéger la combinaison lors des entraînements... et tenir chaud !

La dorsale

Le port d'une protection dorsale adaptée à la taille du skieur et à son gabarit, est OBLIGATOIRE aux entraînements et aux compétitions pour l'ensemble des catégories de skieurs.